

# Inspirationsliste med coping spørgsmål:

Når det er rigtigt svært eller ved "facts of life".

Coping-spørgsmål er en måde at tale om ressourcer og evner på, trods omstændigheder eller begivenheder som gør livet meget svært.

Fx En nærtståendes død, en uventet skilsmisse, en svær kronisk sygdom etc.

- Hvordan har du håndteret situationen/ problemet, når det har været tilstede? Hvordan har du båret dig ad med at klare alt det, der sker i dit liv nu?
- Hvordan gør du for at klare at komme op om morgenen?  
– Hvor finder du styrken til trods alt at vaske op?
- Hvordan gør du for at klare det, du skal gøre?
- Hvordan gjorde for, at du ikke skulle tage livet af dig selv? - Hvordan håndterede du den frygtelige situation?
- Hvilke styrker, kvaliteter eller specielle evner har du gjort brug af for at overleve?
- Hvad har du gjort indtil nu, ikke kun for at hele dig selv, men for at leve dit liv til fulde?
- Hvad har været den største hjælp, i forhold til at komme igennem det du lige har gennemgået?
- Hvad ville din bedste ven sige, at du gør, som hjælper dig til at klare det så godt, som du gør?
- Hvilke styrker, kvaliteter eller specielle, evner har du gjort brug af for at overleve?
- Hvad har du gjort indtil nu, ikke kun for at hele dig selv, men for at leve dit liv til fulde?
- Hvordan i al verden har du båret dig ad med at klare det?
- Hvad gør du for at stoppe tingene fra ikke at blive værre?
- Hvad ville andre sige, der kender dig godt du har gjort?

## Skala spørgsmål:

- Hvad er din tiltro til, at du forsat kan stoppe tingene i ikke at blive værre? Hvor placerer du dig? 10= du er så sikker som du kan være på at det sker, 0= er det modsatte.
- Skala spørgsmål hvis klient svarer jeg er på 0 - hvad er det der gør du ikke er på -1?
- Tilfredshedsskala i forhold til mestring, så på en skal fra 1-10, hvor 10 er, at du er så tilfreds som du kan være med, at du har mestret situationen, hvor er du så?
- Hvad ved du om dig selv der fortæller dig du er op x på skalaen?
- Hvor stor en indsats kan du gøre? Hvor kommer den vilje fra? Hvad ved du om dig selv, der fortæller dig at du kan?

## Undtagelsesspørgsmål:

- Spørge til om der er øjeblikke, glimt tidspunkter på dagen hvor problemet er mindre?

